



Estimulación de la atención en la persona adulta mayor



Instituto
Nacional de
Aprendizaje

Núcleo Salud, Cultura y Artesanías



En este recurso estudiaremos la función cognitiva atención y ejemplos de actividades para estimular esta función, en las personas adultas mayores (en adelante PAM).



Función cognitiva atención

Es la “habilidad de atender un estímulo con la exclusión de otros” (Coello, 2007, p. 2031). En otras palabras, es la capacidad de mostrar interés ante una actividad ignorando otras. Ejemplo: prestar atención a las instrucciones de la persona docente cuando se está en clases e ignorar el sonido de un vehículo que pasa cerca.

Actividades para estimular la atención.

Seguidamente se muestra una serie de actividades que la persona asistente puede realizar para estimular la atención en las PAM, así como, recomendaciones a tomar en cuenta durante su ejecución.

1) Tachado.

El tachado es un tipo de actividad que puede desarrollar la persona asistente. A continuación, se presentan diversas formas de actividades de tachado.

a) Tachar una letra específica dentro de un texto:



Ejemplo:

Instrucciones: En el siguiente texto, tache con una equis “x” todas las letras “e”.

Muere lentamente quien no viaja, quien no lee, quien no escucha música, quien no haya encanto en sí mismo.

Muere lentamente quien destruye su amor propio, quien no se deja ayudar.

Muere lentamente quien se transforma en esclavo del hábito, repitiendo todos los días los mismos senderos, quien no cambia de rutina, no se arriesga a vestir un nuevo color o no conversa con desconocidos.

Muere lentamente quien evita una pasión y su remolino de emociones, Aquellas que rescatan el brillo en los ojos y los corazones decaídos.

Muere lentamente quien no cambia de vida cuando está insatisfecho con su trabajo o su amor, Quien no arriesga lo seguro por lo incierto para ir detrás de un sueño, quien no se permite al menos una vez en la vida huir de los consejos sensatos...

¡Vive hoy! - ¡Haz hoy!

¡Arriesga hoy!

¡No te dejes morir lentamente!

¡No te olvides de ser feliz!

Tachar un número específico entre varios que se muestran:

Instrucciones: A continuación, observará varios números, tache con una equis “x” el número 5.

5	8	3	8	4	6	8	5
6	4	6	8	5	3	2	4
2	5	8	2	4	2	8	6
4	3	6	5	2	6	5	3
5	8	3	2	8	4	6	4
3	4	6	4	5	6	2	8



b) Tachar letras con opciones más complejas. Las opciones pueden ser variadas y de sencillas a más complejas esto generará interés en la PAM:

Ejemplo:

Instrucciones: A continuación, observará varias letras, tache con una equis “x” la letra “q”.

q	t	o	u	o	i	q	u
w	p	i	p	y	u	o	w
p	i	q	i	t	o	w	p
d	o	i	o	q	c	t	j
q	c	p	u	y	u	q	d
t	w	t	p	d	p	d	w
d	o	q	w	o	i	o	p
p	y	o	i	w	p	y	d
c	j	t	q	u	w	c	t
q	u	i	y	p	c	q	d
c	p	o	t	j	o	d	y



se le harán preguntas, de esta forma se prestará mayor atención y se sentirá más segura.

La persona asistente debe asegurarse que la PAM sabe leer, en caso contrario, esta puede hacer la lectura en voz alta y luego proceder con las preguntas.

3) Escuchar textos y memorizar fragmentos.

Esta actividad sugiere que la persona asistente lea fragmentos de textos a la PAM para que los escuche y los pueda repetir de memoria. Algunas sugerencias de frases son las siguientes:

Ejemplos:

“La pintura es poesía muda; la poesía, pintura ciega”.

Leonardo da Vinci (1452-1519) Pintor, escultor e inventor italiano

“La lectura es el viaje de los que no pueden tomar el tren”.

Francis de Croisset (1877-1937) Comediógrafo francés

“La sabiduría es un adorno en la prosperidad y un refugio en la adversidad”.

Aristóteles (384 a.C.-322 a.C.) Filósofo griego

“Si un hombre ha nacido con un carácter no dotado para la felicidad, nada le puede hacer feliz. Si ha nacido para ser feliz, nada le puede hacer desgraciado”.

Mark Twain (1835-1910) Autor y humorista estadounidense.

Fuente: <http://www.frasescelebres.com/>



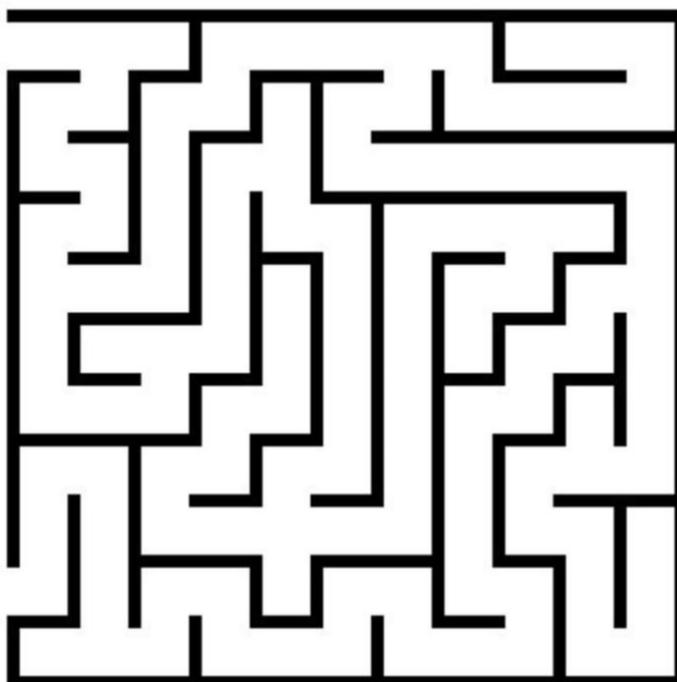
4) Laberintos.

La persona asistente también puede sugerir a la PAM realizar laberintos. Hay distintos tipos. A continuación, se presentan dos de ellos.

Laberintos unicursales: tienen menor complejidad debido a que siempre van a llevar el trazo, desde su punto de inicio a su punto final. En este caso la PAM no necesitará tomar decisiones sobre cuál camino debe tomar. Este tipo de laberinto puede ser utilizado en un primer momento, ayudará a disminuir la ansiedad en la PAM, si nunca ha realizado laberintos, fortalecerá la creencia en las capacidades propias y permitirá valorar la facilidad o dificultad que tiene la PAM al ejecutar la actividad.

Instrucciones: Marque con el lápiz el camino que debe de tomar, para llegar al final del laberinto.

Final



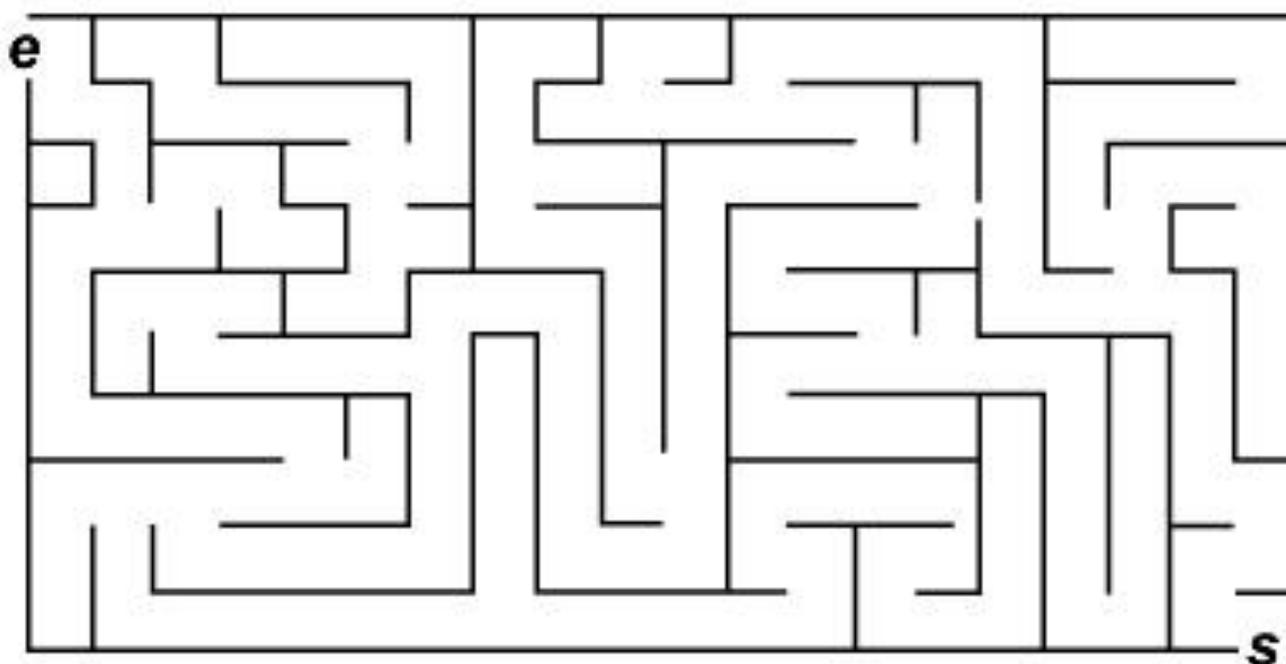
Inicio

www.epriego.com



Laberintos no unicursales o multicursal: Estos laberintos son más complejos porque la PAM tiene varias opciones de recorrido. Puede que algunas elecciones no le lleven al punto final. La persona asistente puede utilizar estos laberintos, una vez que conozca las capacidades de la PAM.

Instrucciones: Marque con el lápiz el camino que debe de tomar, para llegar al final del laberinto. Inicia en la letra “e” y finaliza en la letra “s”.



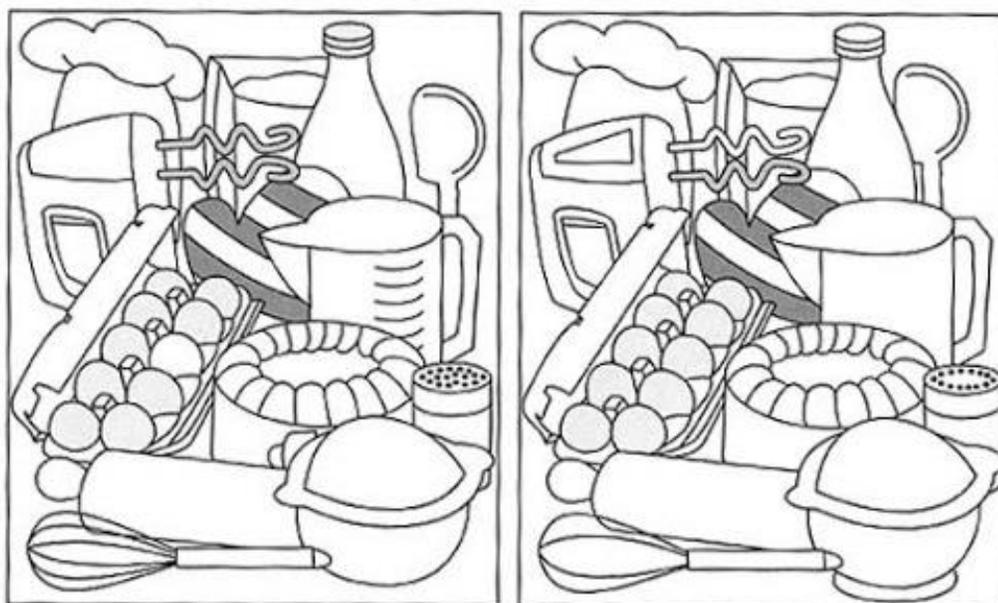
Fuente: Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 98.



5) Buscar diferencias.

Esta actividad consiste en entregar a la PAM dos imágenes en apariencia iguales, en las cuales debe identificar una cantidad específica de diferencias. Se le debe decir a la PAM cuántas diferencias debe encontrar y facilitarle un lápiz para que pueda marcarlas. Se recomienda a la persona asistente, buscar imágenes apropiadas para las PAM y evitar el uso de imágenes infantiles.

Instrucciones: A continuación, se presentan dos imágenes, marque con un círculo en la imagen de la derecha las 8 diferencias



Fuente de la imagen: <http://clubnet.fundacionnet.cl/wp-content/uploads/2014/07/diferencias-cocina.jpg>

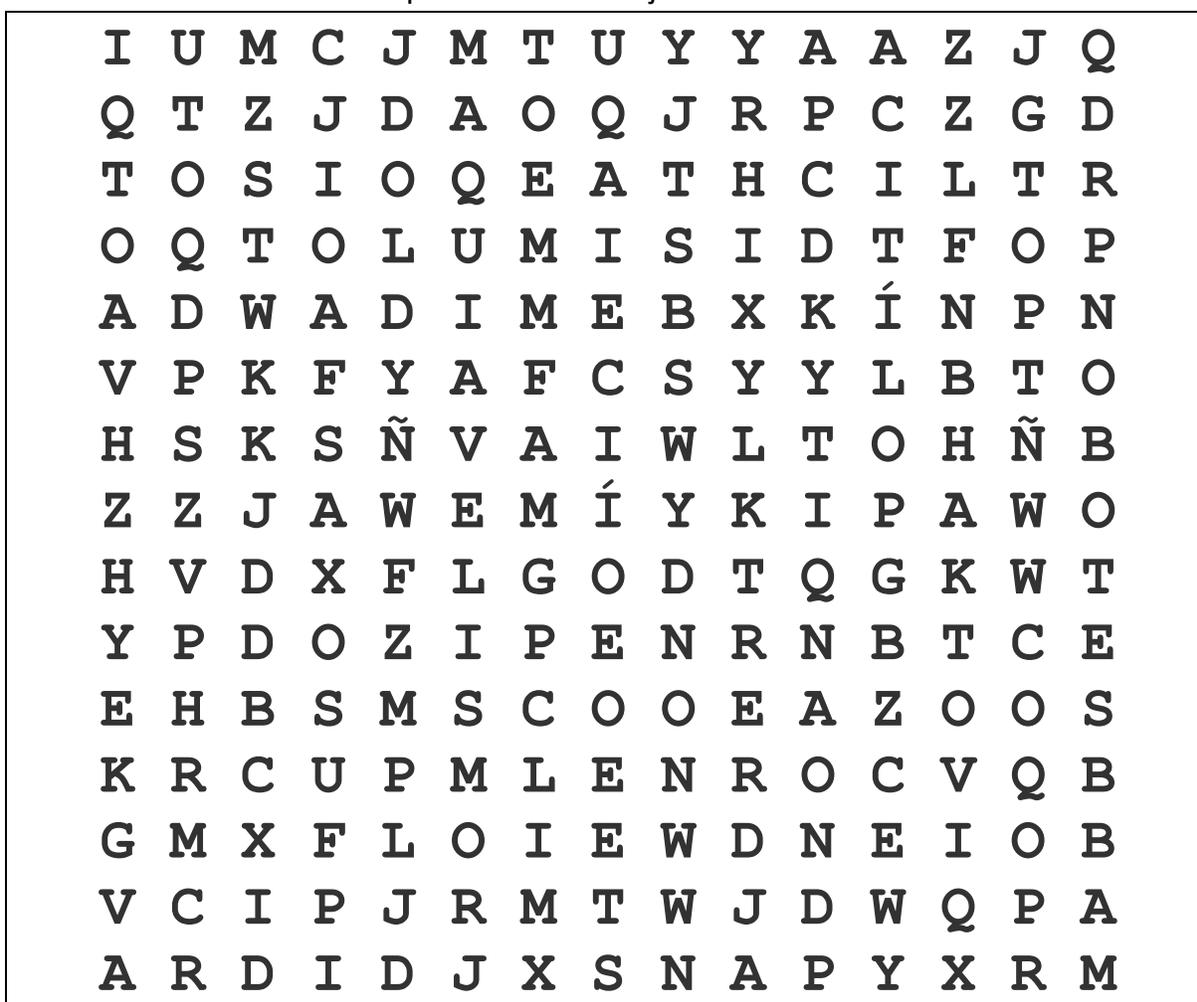


6) Sopas de letras.

Las sopas de letras son un conjunto de letras, por medio de los cuales se solicita a la PAM identificar palabras específicas, por ejemplo: nombres de frutas, flores, animales; entre otros.

La complejidad de las sopas de letras puede ser por la cantidad de palabras a buscar o la orientación en la cual, se encuentren las palabras (horizontal, vertical, diagonal).

Instrucciones: Buscar las palabras de abajo dentro del cuadro.



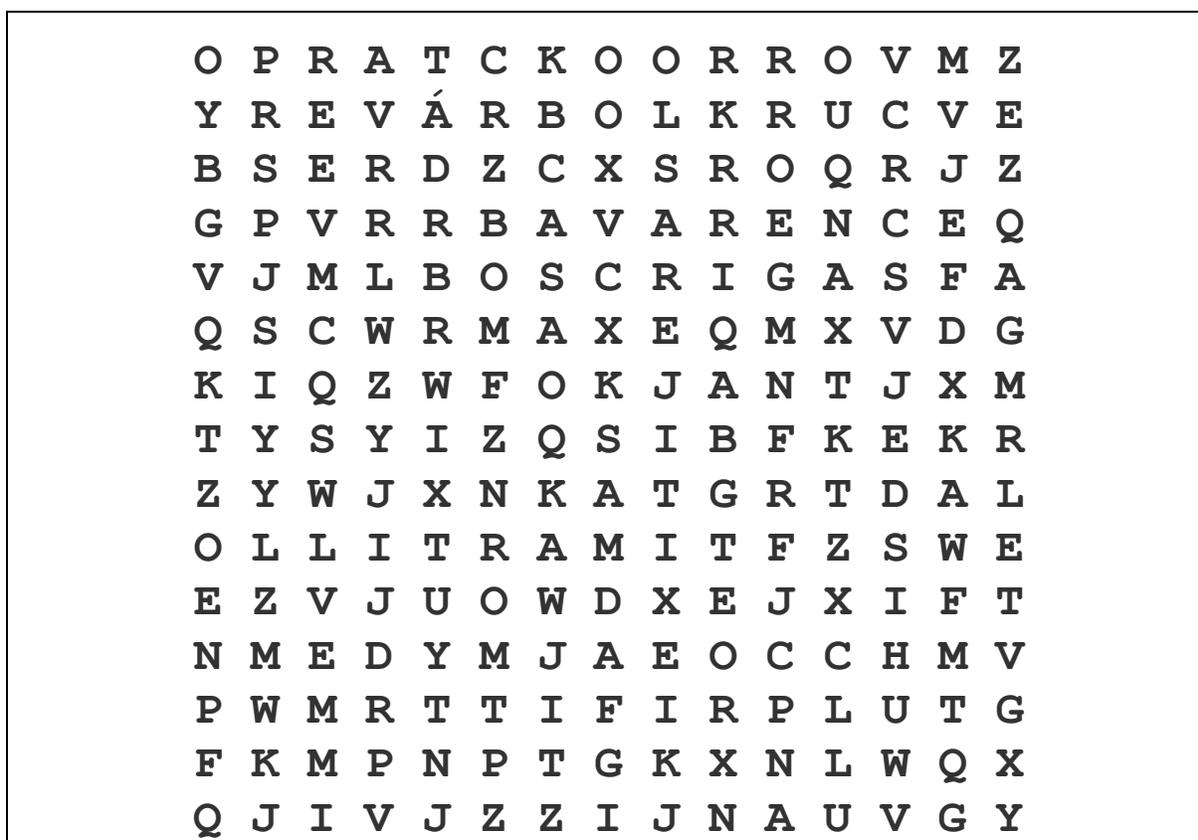
ARDID
DISIMULO
MAQUIAVELISMO

ARTIMAÑA
ENGAÑO
PICARDÍA



Sopa gráfica: esta una variante de la sopa de letras tradicional. Es aquella en la cual, se presentan dibujos. La PAM debe identificar el nombre del objeto representado para luego buscarlo. En este caso la persona asistente, debe conocer las respuestas porque hay objetos cuyos sinónimos son más o menos utilizado culturalmente, por ejemplo: carro, coche, vehículo.

Instrucciones: Observe un dibujo, piense cuál o cuáles nombres puede tener, y buscar la palabra en la sopa de letras.



Fuente: Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 103.



7) Localizar elementos concretos dentro de una gran variedad de elementos similares.

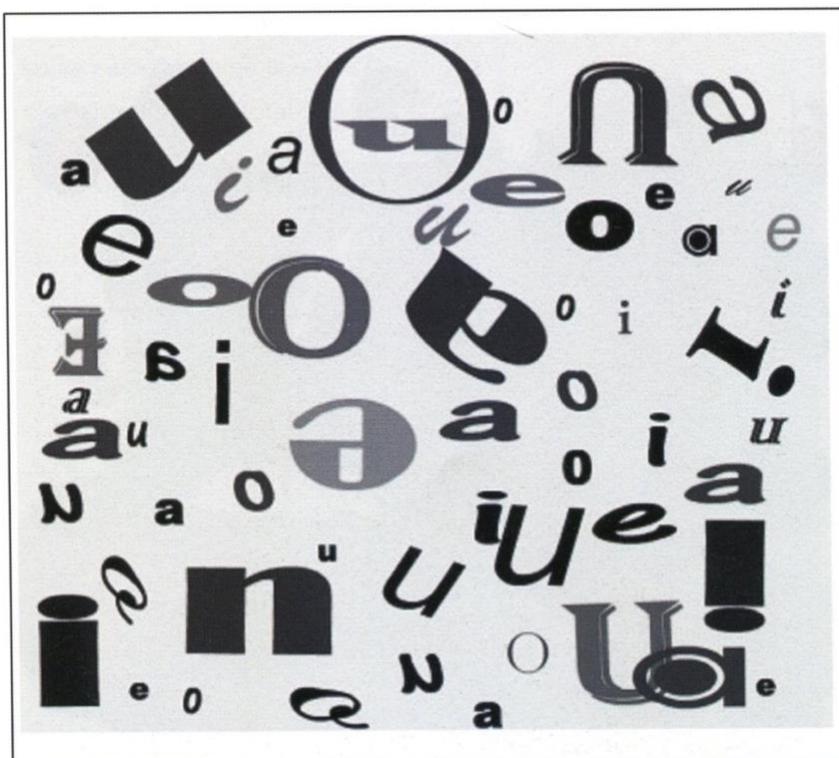
Esta actividad es similar a la del tachado. Se presentan una serie de elementos iguales, pero la PAM debe ubicar un elemento específico que se diferencia de todos los demás. La actividad se vuelve más compleja si se aumenta la cantidad de elementos repetidos o si sólo se indica que se debe buscar una figura que es diferente.

Instrucciones: A continuación, observará varios números, encuentre el número 9.

6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	9	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6
6	6	6	6	6	6	6	6

Fuente: Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 98.

Otra variante es colocar una serie de letras en distinto orden y solicitarle a la PAM que cuente algunas en particular. La persona asistente debe entregar el material a la PAM, solicitarle que observe la imagen y pedirle que responda las preguntas que se le solicitan.



¿Cuántas letras “A” hay?

¿Cuántas vocales hay en total?

¿Cuántas letras U hay en total?

Fuente: Víquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 106.

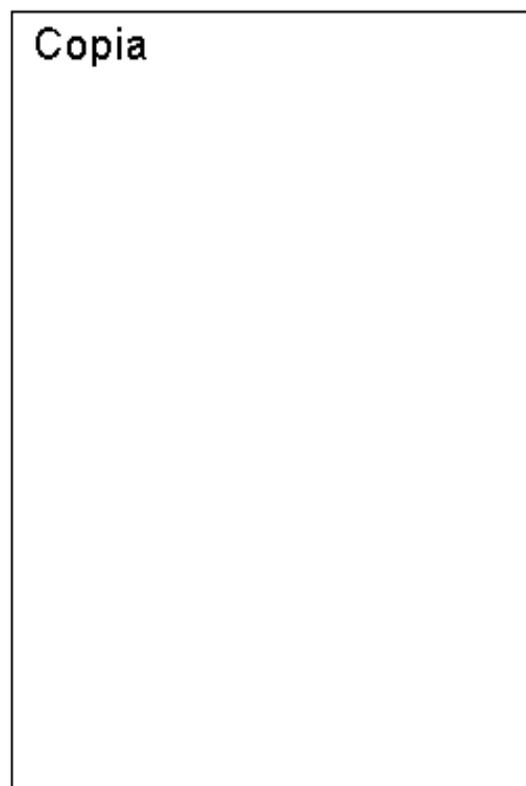
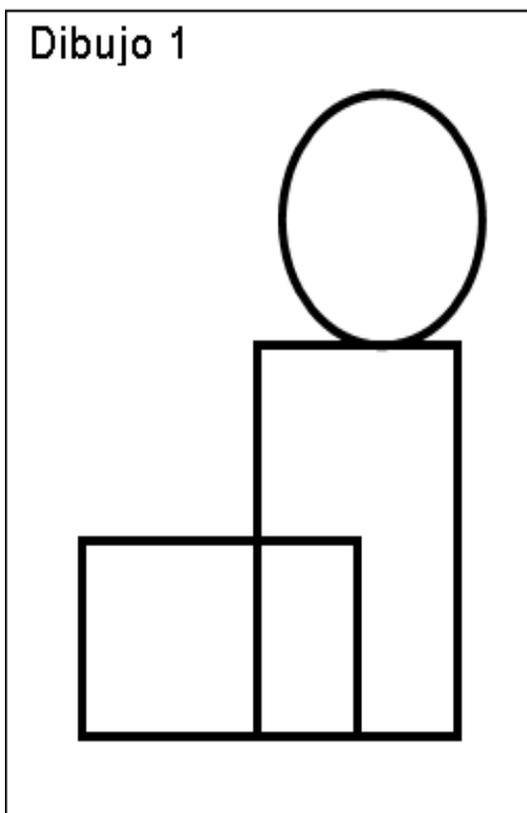
8) Copiar dibujos.

Esta actividad consiste en que la persona asistente elabora un dibujo. Para evitar la ansiedad a dibujar, se pueden plasmar figuras geométricas. Se le solicita a la PAM que observe el dibujo y copie el mismo, en una hoja en blanco.

La persona asistente puede hacer varios dibujos en tamaño carta, como si se tratara de fichas que la PAM observa, o bien mostrarlo en la misma hoja en la cual, la PAM dibuja.



Instrucciones: Mire el dibujo del lado izquierdo y cópielo.

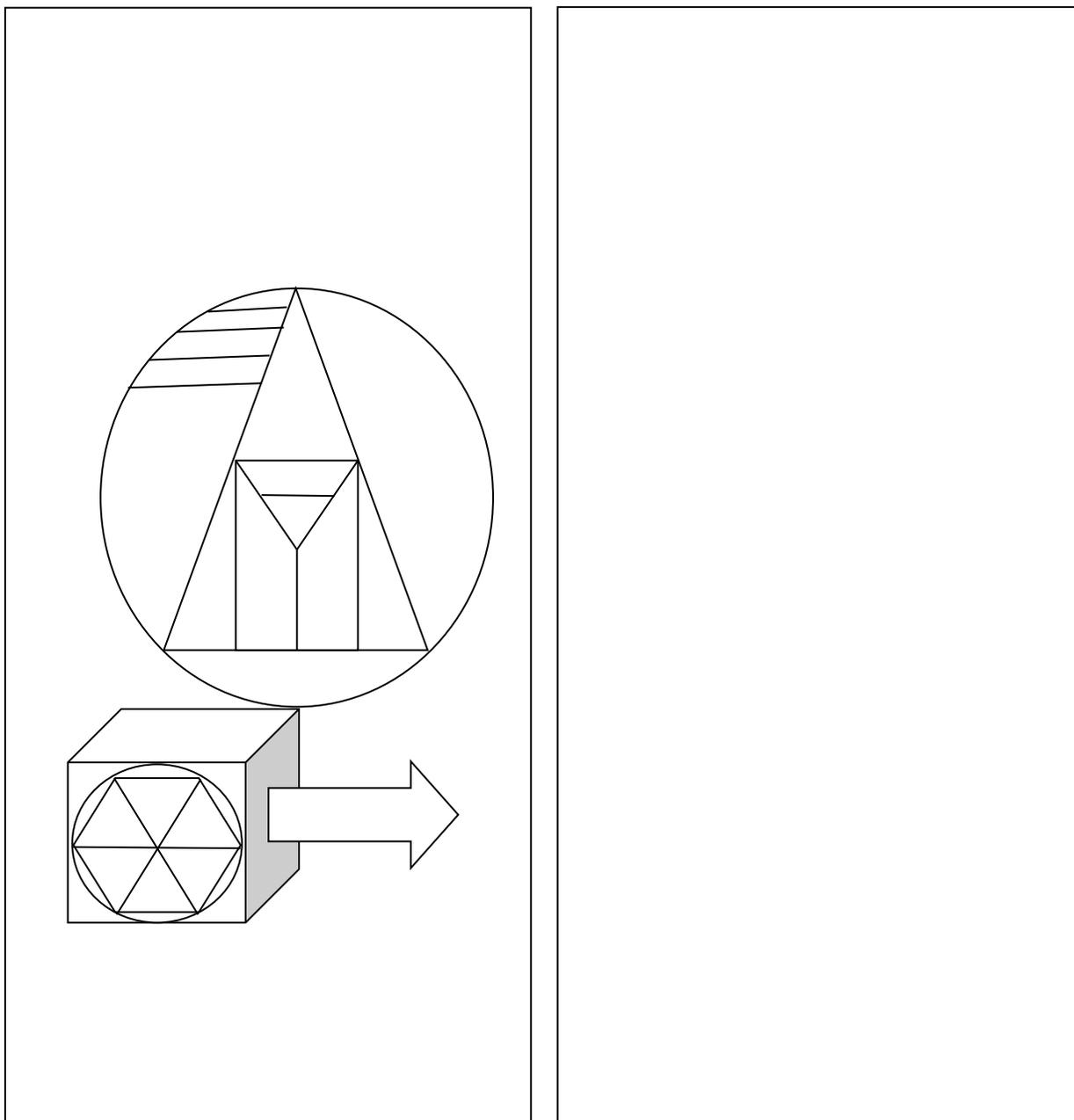


Fuente: Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 107.

Según la facilidad que muestre la PAM para copiar los dibujos, la persona asistente puede ir mostrando progresivamente dibujos más complejos, con más figuras geométricas (elementos) para copiar.



Instrucciones: Mire el dibujo del lado izquierdo y cópielo en el cuadro de la derecha.



Fuente: Víquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA. P. 108.



9) Texturas.

La persona asistente puede elaborar material de texturas que la PAM pueda tocar e identificar. Se recomienda esta actividad para PAM no vidente. Durante la actividad se pueden hacer preguntas como: ¿Qué es?, ¿Dónde se puede encontrar?, ¿Qué sensación nos produce?, ¿Qué tipo de textura es?

Para una segunda ocasión a desarrollar la actividad, se puede pedir permiso a la PAM para vendarle los ojos y que así, reconozca las texturas con el tacto. Para evitar vendar los ojos, se puede recortar una caja de leche a la mitad, colocar los materiales u objetos en su interior y forrar con tela dejando una especie de “manga” por medio de la cual, la PAM debe introducir la mano; esto evitará que mire su contenido.

Algunos materiales de distintas texturas son: madera, granos de café, lija, cuero, metal, piedras, pétalo de una flor, hojas de árbol, algodón, fideos, corcho, tela, fieltro, entre otros.

En este recurso estudiamos que:



La atención es la capacidad de atender una actividad ignorando otras y que existen diversas actividades para estimular la atención de las personas adultas mayores tales como: tachado, comprensión de lectura, escuchar textos y memorizar fragmentos, laberintos, buscar diferencias, sopas de letras, entre otros. Es importante que la persona asistente conozca sobre este tipo de actividades para estimular la atención en las PAM.



Fuentes de información:

Coello, R: (2007). El Examen del Estado Conductual Actual: La Atención. Parte 1 de 2. (5 ed.). Revista Electrónica de Medicina Neuropsicológica 8, 2029-2050.



Pont, P. y Carrogio, M. (2007). Ejercicios de motricidad y memoria para personas mayores. España: Editorial Paidotribo.

Viquez, M. (2017). Manual de Actividades de Estimulación Cognitiva para Asistentes de Personas Adultas Mayores. Costa Rica: INA.

Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución. Sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que estás serán utilizados única y exclusivamente con fines educativos.